



LUNES

22

Lentejas con verduras
Figuritas de merluza empanadas
Ensalada de tomates aliñados
Plátanos

MARTES

23

Puré de calabacín
Tortilla de papas
Ensalada de piña
Peras

MIÉRCOLES

24

Macarrones integrales con tomate y queso
Lomo fresco a la plancha
Ensalada de manzana
Fruta ecológica

JUEVES

25

Arroz con verduritas
Salchichas
Ensalada mixta
Yogur natural o fruta

VIERNES

26

Crema de judías verdes
Escalope de pollo
Papas asadas
Helado

29

Puré de calabaza
Falafel
Arroz con tomate
Plátanos

30

Sopa de fideos
Pollo asado
Guisantes y zanahorias salteados
Peras

01

Ensalada de garbanzos
Merluza al horno con tomate
Ensalada de zanahoria
Fruta ecológica

02

Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Tortilla francesa con jamón
Ensalada de maíz
Yogur natural o fruta

03

Arroz con pisto
Calamares rebozados
Ensalada de remolacha
Manzana

06

Puré de puerros
San Jacobos
Papas panaderas
Plátanos

07

Ensalada Campera
Lomo fresco en salsa de cebolla
Zanahorias baby
Peras

08

Arroz tres delicias
Merluza al horno con tomate
Ensalada mixta
Fruta ecológica

09

Lentejas con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada tropical
Yogur natural o fruta

10

Pasta integral con tomate y albahaca
Huevo gratinados con jamón
Ensalada de maíz
Helado

13

Crema de garbanzos
Merluza empanada
Tomates aliñados
Plátanos

14

Arroz con tomate
Hamburguesa vegetal
Ensalada de zanahorias
Peras

15

Lentejas estofadas
Tortilla de calabacín
Ensalada de manzana
Fruta ecológica

16

Macarrones integrales gratinados
Filete de pollo a las finas hierbas
Papas al vapor
Yogur natural o fruta

17

Puré de zanahorias
Lomo fresco en salsa de queso
Arroz blanco
Manzana

20

Espaguetis integrales con bechamel
Nuggets de pollo
Ensalada de pepino
Plátanos

21

Puré de calabaza
Magro en salsa
Papas cuadros
Peras

22

Ensaladilla rusa
Adabejo al horno con cilantro
Verduritas salteadas
Fruta ecológica

23

Espirales de colores en ensalada
Tortilla española
Ensalada mixta
Yogur natural o fruta

24

Sopa de fideos
Pollo asado
Ensalada de queso blanco
Helado

27

Ensalada de pasta integral
Nuggets vegetales al horno
Tomates aliñados
Plátanos

28

Arroz con verduritas
Croquetas de jamón
Ensalada de col
Pera

29

Puré de puerros
Lomo de cerdo en salsa de manzana
Papas fritas
Fruta ecológica

30

Lentejas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de zanahorias
Yogur natural o fruta

31

Pizza
Tortilla española
Ensalada de manzana
Helado